



4月予定献立



2022年4月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	金	茹で野菜 ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き 春雨サラダ 野菜わん(大根 ほうれん草)	みたらし団子 小松菜の煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、春雨◎上 新粉、だんご粉	豚ひき肉、豆腐、ハム、◎煮 干し	生姜、にんにく、ネギ、にんじ ん、生椎茸、茄子、きゅうり、 もやし、大根、ほうれん草、◎ 小松菜	醤油、味噌、食塩、穀 物酢、料理酒、ゴマ油、 三温糖、ザラメ糖、鰹昆 布だし汁
2	16	土	干し芋 ごはん 手羽元のさっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐 玉ねぎ 油揚げ)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ	鶏肉、ハム、豆腐、油揚げ、 ◎鮭	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、 ◎昆布	醤油、本みりん、味噌、 食塩、穀物酢、三温 糖、鰹昆布だし汁
4	18	月	茹で野菜 ごはん 野菜の肉巻き ごぼうとこんにやくのおかか炒め フレンチサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ 油揚げ)	ふかし芋 スナッパえんどう 煮干し	○じゃが芋、米、糸こんにや く、◎さつま芋	豚肉、ハム、鰹節、豆腐、油 揚げ、◎煮干し	大根、にんじん、ごぼう、キャ ベツ、きゅうり、黄色パプリ カ、ネギ、◎スナッパえんどう	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、味 噌、ゴマ油、サラダ油、 三温糖、鰹昆布だし汁
5	19	火	茹で野菜 ごはん 豆腐入りつくね焼き(照り焼きソース) 野菜炒め ワカメとツナの酢の物 味噌汁(えのき 大根)	小松菜ごはん かぶの即席漬 昆布	○さつま芋、米、片栗粉	鶏ひき肉、豆腐、ベーコン、 ツナ、◎豚肉	玉ねぎ、キャベツ、スナッパえ んどう、ワカメ、きゅうり、にん じん、えのき、大根、◎小松 菜、かぶ、昆布	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、味 噌、三温糖、サラダ油、 鰹昆布だし汁
6	20	水	干し芋 ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の海苔和え 豚肉と大根の煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ 絹さや)	かぼちゃもち キャベツの煮浸し するめ	○さつま芋、米、じゃが芋 ◎上新粉	鮭、豚肉、◎きな粉、するめ	生姜、ほうれん草、もやし、に んじん、刻み海苔、大根、玉 ねぎ、絹さや、◎かぼちゃ、 キャベツ	醤油、料理酒、食塩、 味噌、三温糖、上白 糖、鰹昆布だし汁
7		木	豆乳 ごはん チキンカツ アスパラのゴマ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ ワカメ)	ふきごはん ブロッコリー 煮干し	米、小麦粉、パン粉、白ゴ マ、	◎豆乳、鶏肉 卵、高野豆 腐、◎油揚げ、煮干し	アスパラ、もやし、にんじん、 干し椎茸、玉ねぎ、ワカメ、◎ ふき、ブロッコリー	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、中濃ソース、 味噌、サラダ油、三温 糖、鰹昆布だし汁
	21		誕生会メニュー		米、糸こんにやく、片栗粉、 じゃが芋、マカロニ、卵不使 用マヨネーズ	◎豆乳、油揚げ、鶏肉、ウイ ンナー、さつま揚げ、ハム、 ◎油揚げ	たけのこ、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、オレンジ、りん ご、◎絹さや、コーン、昆布	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、サラ ダ油、三温糖
8	22	金	豆乳 ごはん 鶏肉の照り焼き ピーマン炒め コロコロサラダ 味噌汁(小松菜 しめじ 油揚げ)	しらすにんじんごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、ゴマ、じゃが芋、さつま 芋、卵不使用マヨネーズ	◎豆乳、鶏肉、ツナ、ハム、 油揚げ、◎しらす	生姜、にんにく、ピーマン、 キャベツ、にんじん、きゅう り、小松菜、しめじ、◎万能ネ ギ、ほうれん草、昆布	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、味 噌、三温糖、サラダ油、 鰹昆布だし汁
9	23	土	干し芋 ごはん 豚肉の生姜焼き ワカメと春雨の酢の物 味噌汁(えのき ほうれん草)	おにぎり(梅干し 鰹節) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	豚肉、◎鰹節、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、ワカ メ、きゅうり、にんじん、えの き、ほうれん草、◎梅干し	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、味 噌、ゴマ油、三温糖、鰹 昆布だし汁
11	25	月	茹で野菜 ごはん かじきのパーベキューソース 即席漬 肉じゃが 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	きつねうどん 小松菜のお浸し	○さつま芋、米、片栗粉、 じゃが芋、白滝、◎うどん	かじき、豚肉、豆腐、◎油揚 げ	りんご、キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、にんじん、なめこ、ネ ギ、◎小松菜	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、昆 布茶、味噌、三温糖、ゴ マ油、鰹昆布だし汁
12	26	火	豆乳 ごはん 豚肉の味噌焼き さっぱり和え ひじきと大豆の五目煮 ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	ツナきのごはん アスパラ 昆布	米、春雨、ゴマ	◎豆乳、豚肉、大豆、油揚 げ、◎ツナ	生姜、にんにく、ブロッコ リー、きゅうり、ひじき、にんじ ん、ごぼう、ワカメ、玉ねぎ、 ◎しめじ、舞茸、アスパラ、昆 布	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、味 噌、三温糖、ゴマ油、鰹 昆布だし汁
13	27	水	干し芋 ごはん 鶏肉のホイル包み焼き れんこんきんぴら ほうれん草のサラダ 味噌汁(キャベツ 豆腐)	揚げじゃが芋 大根の即席漬 煮干し	○さつま芋、米、卵不使用マ ヨネーズ、◎じゃが芋	鶏肉、さつま揚げ、ハム、豆 腐、◎煮干し	玉ねぎ、えのき、絹さや、れ んこん、ほうれん草、にんじ ん、きゅうり、コーン、キャベ ツ、◎青海苔、大根	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、味 噌、ゴマ油、サラダ油、 鰹昆布だし汁
14	28	木	豆乳 菜めし キャベツハンバーグ 粉ふき芋 トマト 筍のおかか煮 味噌汁(かぶ もやし えのき)	鶏ごぼうごはん 絹さや 昆布	米、白ゴマ、パン粉、じゃが 芋、糸こんにやく、	◎豆乳、牛豚合挽肉、油揚 げ、鰹節、◎鶏肉	かぶの葉、キャベツ、玉ね ぎ、トマト、たけのこ、大根、 かぶ、もやし、えのき、◎にん じん、ごぼう、絹さや、昆布	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、味噌、三温 糖、サラダ油、鰹昆布 だし汁
	30	土	干し芋 ごはん 鶏肉の味噌焼き コールスローサラダ 野菜わん(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、卵不使用マ ヨネーズ、◎ゴマ	鶏肉、ハム、◎煮干し	生姜、にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーン、 玉ねぎ、ほうれん草、◎ワカ メ	醤油、料理酒、本みり ん、食塩、穀物酢、味 噌、三温糖、鰹昆布だ し汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

～入園・進級 おめでとうございます～

今年度も、子どもたちが毎日楽しみにしてくれるような、旬の食材を使用したおいしい給食を作っていきたいと思っています。
また、給食の内容をよりわかりやすくするため、献立表を新しくしました。使用する食材を、体の中の働きによって3つに分ける「3色栄養」で表記しています。子どもたちにも伝えている3色栄養を、ご家庭でも知っていただく機会になればと思っています。よろしく願い致します。

14日(木)
きりん組が
粉ふき芋を作ります。



21日(木) 誕生会メニュー

たけのこごはん
チュウリップ唐揚げ ウインナー
新じゃが芋の煮物
春野菜のマカロニサラダ
オレンジ りんご

おやつ 飾りごはん 昆布

